

Hemkunskap på järnåldern

Man vet ganska väl hur människorna åt och levde här uppe i Norden under järnåldern. Det arkeologiska fyndmaterialet och de samtida skriftliga beläggen berättar för oss om vilka djur och växter man åt och vad man drack. Man vet även till viss del hur man tillagade och kryddade maten och drycken och kan även göra väl kvalificerade gissningar utifrån senare tiders kosthåll.

Heliga hästar och feta svin

Under hela järnåldern dominerade boskapsskötsel som den viktigaste näringen. Man höll sig med framförallt nötboskap och svin men också får och getter. Nötboskapen var viktig för sin mjölk av vilken man tillverkade ost, smör och syrad mjölk. Svinen var den viktigaste proteinkällan och hölls just för sitt kött. Får och getter hölls troligen lika mycket för sitt kött och sin mjölk som för sin ull. Det mest vördade och symboliskt viktigaste köttet kom från häst. Hästen var en viktig statussymbol både för den nytta den gjorde, men också för att den var dyrbar att hålla, varför man troligen åt hästkött nästan enbart till de större högtiderna. Järnålderns nordbor åt även stora mängder fisk, såväl insjöfisk som havslevande sådan av alla de slag. Man åt även en del skaldjur, musslor och ostron, även om detta utgjorde en mindre del.

Vilt och fågel hörde också till kosthålllet men inte i så stor grad som man kanske kan tro. Samhället på järnåldern var ett väletablerat bondesamhälle baserat på jordbruk. Man höll sig dock med tamgäss och höns. Tamgäss hade man haft ända sedan bronsåldern, men höns kom troligen till Norden från romarriket.

Köttet och fisken tillagades och konserverades på ett flertal sätt; det vanligaste var troligen att man rökte både kött och fisk. Man saltade även in eller torkade köttet och fisken. En annan metod var att syra köttet, något som fortfarande än idag tillämpas på Island.

Kålgårdar och vilda örter

I Norden odlades en mängd ätliga växter under järnåldern, men man samlade också in mycket växter ute i naturen. Framförallt odlades en mycket stor variation av spannmålsväxter varav många numera är utdöda. Huvudsakligen var det olika typer av korn som odlades, men i södra Skandinavien odlades också olika typer av vete. Basfödan utgjordes under järnåldern till stor del av olika former av gröt, välling och bröd.

En av de viktigaste proteinkällorna vid sidan av kött och fisk var olika baljväxter som ärtor och bönor. Även dessa fanns i en stor artrikedom. Man odlade även andra växter som rovor, strandkål, kål och kvanne. Såväl kålgårdar och kvanngårdar omnämns på flera ställen i fornnordisk litteratur. Målla och nässla har också varit viktiga växter som man vid arkeologiska undersökningar ofta finner spår efter. Man vet utifrån arkeologiska fynd att de har använts som födokälla under hela järnåldern, däremot är det osäkert om man aktivt har odlat dem. Båda växttyperna trivs på näringsrik mark och har troligen trivts ypperligt på järnålderns gårdar. Man odlade även många olika typer lök som vanlig lök, backlök, purjolök, gräslök och många fler.

Vilka kryddor man har använt är svårt att säga och är även en fråga om definitioner. Gränsen mellan vad som var grönsaker, kryddor och medicinalväxter var flytande. En hel del av de kryddor som används inom matlagningen nuförtiden fanns dessutom inte i Norden under järnåldern. Å andra sidan använde man ett flertal vilda växter som kryddor och grönsaker vilka nu har fallit ur bruk. Brudbröd, svinmålla, pilört, ängssyra, dådra, spergel och åkervinda är exempel på örter som vi vet har använts i stora mängder inom matlagningen under järnåldern, men som numera är så gott som okända. Den vilda varianten av timjan, baktimjan, samt enbär användes troligen också i större mängd.

Salt utvanns dels utmed kusterna ur havsvatten. Havssalt importerades också från Syd- och Västeuropa och så kallat bergssalt importerades från Centraleuropa. Socker fanns inte på den här tiden, men däremot honung som insamlades dels från vildbin men också från bin som man höll i så kallade bistockar, ett slags bikupor. Viktiga vitaminkällor var givetvis alla vilda bär som fanns i markerna. Frukt däremot utgjorde en mindre del eftersom de vid denna tid ännu inte var lika förädlade som de till exempel är idag. Det skulle dröja in på medeltiden och klosterväsendets införande innan frukter som äpple och päron genom inriktat förädlingsarbete utvecklades till de frukter som vi idag känner igen. Järnålderns äpplen var vildaplar som gav ganska små och beska frukter. Däremot utnyttjade man bär och frukter som man idag sällan använder sig av såsom rönnbär, nypon, odon, tranbär, slånbar och

kråkbär. Även nötter var en viktig föda. Såväl hasselnötter som ek- och bokollon användes inom matlagningen. Hasselnötter återfinns ofta i järnåldersgravar.

Huruvida man åt svamp är omdiskuterat. Ända in på 1800-talet var svamp något som förknippades med onda makter och trolldom av den nordiska bondebefolkningen. Om detta speglar förkristna idéer eller om det istället är en kristen motreaktion mot förkristna idéer är inte lätt att säga.

Såpa eller olivolja

Man kan via media eller skönlitteratur lätt få för sig att hygien i Norden under järnåldern var riktigt dålig, men när man tittar närmare på det man idag vet så får man snart en något annan bild. Givetvis var hygien inte alls av samma standard som den vi har idag, men det är inte heller riktigt jämförbart.

Redan de antika romarna och grekerna förvånades över vissa säregna vanor som de germanska och keltiska folken ägnade sig åt. Dessa bebodde på den tiden de centrala och norra delarna av Europa. En av de saker som germaner och kelter hade gemensamt var deras sätt att hålla sig rena - de hade uppfunnit såpa. Genom att laka ur träaska utvann de lut. Lut kunde användas som det var för att rengöra kläder men genom att blanda lut med fett fick man såpa. Detta var en mildare och mer skonsam metod med vilket de gjorde tvättade både sig själva och sina kläder. För romarna och grekerna var detta ett helt främmande sätt och sågs som något närmast barbariskt. Själva tvättade de sig genom att bada i badhus, smörja in sig i olivolja, lavastenspulver och därefter skrapa av sig smutsen med en speciell sorts skrapa och pimpsten.

Både germaner och kelter var även mycket noga med sitt utseende. En kam hörde till var mans och kvinnas utrustning. Ett flertal arkeologiska fynd har gjorts som visar att järnåldersmänniskorna, såväl män som kvinnor, gärna satte upp håret i intrikata frisyrier. Bland de vanligaste fynden i gravar från järnåldern i hela Norden är just kammar, men också pincetter, rakknivar, brynen och örslevar. Örslevar är järnålderns svar på dagens bomullstops. De ser ut som små, mycket smala slevar eller skedar, oftast gjorda i silver eller brons med vilkas hjälp man rensade öronen.

Arbetstips

- Leta reda på växter som användes som kryddor på järnåldern t ex ängssyra, pilört, skogslök, rönnbär eller nypon. Hur smakar de?
- Prova på att röka eller torka kött eller fisk (man kan på ett enkelt sätt torka kött i ugn). Gör även försök att syra kött eller fisk.
- Försök att tillaga en järnåldersmåltid. Gör t.ex. gröt eller baka bröd direkt på spiselhällen.
- Tillverka egen såpa, kanske i samarbete med en kemilärare. Parfymera den med väldoftande örter.

Att läsa vidare

Det finns en del bra litteratur om forntida mat. En bra och lättfattlig liten bok är *Mat på forntida vis* från Malmö museer. En större, mycket trevlig och rikt illustrerad bok är *Vikingarnas gästbad* med recept anpassade till ett modernt kök. Bra litteratur om såpatillverkning är svårare att få tag på men en omfattande hemsida på Internet med såväl såparecept, länkar och litteraturtips är: <http://www.shenet.se/index.html>. Leta vidare, det finns många fler böcker och skrifter och många hemsidor som handlar om dessa ämnen.

Kulturmiljöer i länet

I Tuna i Badelunda utanför Västerås och i Norsa utanför Köping har man i gravfynd från järnåldern funnit bevarad köksutrustning och husgeråd. Någon mil därifrån, i Kärrbo, har man funnit en välbevarad kvinnograv från slutet av vikingatiden. I graven fanns flera välbevarade och vackra skålar, fat och en sked av trä.

Många gamla hävdade ängs- och hagmarker har ofta påbrå från järnåldern och i dessa kan man ofta finna de växter och örter som man tillvaratog under järnåldern till matlagningen. På platser där det har legat gamla hus eller gårdar hittar man också ofta förvildade bärbuskar och fruktträd vilka kan ge en idé om hur frukterna såg ut och smakade före medeltidens förädlade sorter.

